

湖南 湖北

www.chiru.com.cn

需要全本请访问 www.ertongbook.com



- 对所有的年青人而言，拓展生命空间、增长见识、学习异国他域、不同民族、不同生存状态和价值观的差异和共同都是我们成长过程中的意义所在。
- 自助旅行就成为必然

- 本书介绍的是走进之旅，而非简单的观光游览。
- 无须将自主的旅游与团体的组织、理想主义与现实主义简单大行其道的对比，在中国的现实上，你们是两个的人的独立像。
- 游山玩水，行走于大自然神奇而美妙的造化之中，关于旅行的梦想再在这片土地上得到完满的释放

责任编辑：[illegible]
责任校对：[illegible]
版式设计：北京工作室
封面设计：[illegible]

ISBN 7-80653-311-7

9 787806 533116 >

藏羚羊自助旅行手册 第三辑

（贵州） 22.00元
（山西） 22.00元
（湖南 湖北） 22.00元
（福建 江西） 22.00元
（陕西） 20.00元

ISBN 7-80653-311-7
K·103 定价：22.00元

湖南 湖北

刘晓南 李跃风 翁立 王培春



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

湖南　湖北　刘晓南　李新凤　高　立、王翊春编著．广州：广东旅游出版社　2002.5

（藏珍宝自助旅行手册）

ISBN 7-80653-311-7

Ⅰ湖…　Ⅱ①刘…　②李…　③高…　④王…　Ⅲ.①旅游指南－湖南省②旅游指南－湖北省　Ⅳ.K928.96

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第016873号

藏珍宝自助旅行手册

湖南　湖北

刘晓南　李新凤　高　立　王翊春　编著

出版发行：广东旅游出版社

地址：广州市中山一路30号之

邮编：510600

印刷：南海市彩印制本厂

版次：2002年5月第1版　2002年5月第1次印刷

开本：787×1092毫米　32开

印张：8.5印张

插页：9

字数：150千字

印数：1-10000册

定价：22.00元

作者 **刘晓南** ▶ 在黄土高原上生长了一半，又在洞庭之南生长了另一半，生于70年代，喜欢在外旅行时那种高飞，滑翔，随心所欲，随遇而安的状态，什么都自己做主，结识各种各样的人，这样的生活实在太妙了。在大学教书，因为没有"老师"样子，被当成"学生"多年。于是借旅行来扮演各色人等，摆脱平时的"道貌岸然"。足迹遍布14省，故事写来一箩筐。想看看我的路和我的花，可到我家来找我
http://203.93.46.6/skyheart 。



负责本书长沙地区和湘南地区的内容提供

作者 **李新风** ▶ 湖北宜昌人，职业摄影人，生性洒脱，待人豪爽，用镜头捕捉下一切自然的美是他最大的志向。因此，他爱好徒步行走、登山等户外运动，到目前为止已经走过青海、云南、贵州、西藏等边远地区。作为职业摄影师，多次获得全国各大比赛摄影奖。为《藏羚羊自助旅行手册》采写湖北的全部章节，用充满热情的文字和翔实的资料表达对家乡的热爱。



负责本书湖北章节的内容提供

作者 **高立** ▶ 生于鄂西，长于鄂西，是地道的巴东妹子。1997年结束校园生活之后，命运使然，先后从事过教育、旅游、汽车配件等行业跨度颇大的工作。虽然人生并不总是阳光灿烂，但是幸运的是她有开朗活泼的性格和辽阔大气的胸襟。平日里爱好广泛，尤其热爱文学和旅行，喜欢跋涉于山水之间，无言地寻求人生的真谛 是自己选择的路，流着泪也要走下去。



负责本书湖北恩施部分的内容提供

需要全本请访问 www.ertongbook.com

作者 **王翊春** ▶ （网名“好好”）居住在北京的湘妹子。喜欢上旅游，是很偶然的缘故。走过了一些地方 感受不同的生活。独自上路的时候，没有带相机的习惯，对一个地方的感受 都藏在记忆里，哪怕它随着时间慢慢冲淡。早晨在空荡荡的火车上醒来，可以真切的感受自己的存在，站在陌生城市的十字路口，可以放声大喊……这次为《藏羚羊自助旅行手册》采写湘西，那是个古老的地方，有着人类与大自然结合而成的结晶。到湖南，一定要去湘西。



负责本书湘西地区的内容提供

特约编辑 **高宏松** ▶ 湖北人，在湖南求学。湖南湖北都是血脉里无法割舍的家乡，负责本书的所有文字编辑因此也成为痛并快乐的工作，撰写了其中《精彩湖北》和《精彩鄂西》的文字。一直参与丛书的策划与实施。从1995年开始独自走过新疆、西藏、甘肃、青海、四川、湖南、内蒙等全国二十多个省市，行走已成为一种生活状态。

感谢 ▶ 湖南凤凰人滕维，因为热爱家乡所以热情地提供了大量有关湘西的资料。网友“Bluedrug”，“小鸟”为湖南的信息采集提供了许多有用的信息。

网友“我是冬虫”撰写了《精彩鄂东》，并提供了武汉的住宿信息。武汉人王怡采写了《汉口老房子》。中国科学探险协会常务理事王方辰先生提供了神农架探险路线。税晓洁，网名“二郎山杀手”，撰写了神农架的徒步路线。夏鹏霞为信息更新与核实提供了帮助，

► 我们的团队

张理是项目总协调人并兼主编，从团队组建时开始，负责各环节总体协调及沟通，负责年一辑的《广西》《海南》的后期责任编辑第二辑中《上海》第三辑中《云南》的责任编辑。

高宏杰是第一辑的《江苏》《甘肃宁夏》第二辑中《新疆》《青海》第一辑《湖南湖北》《贵州》的责任编辑，其中《重庆》的部分章节是他亲自采访完成。

任飞是第二辑《陕西》《福建上西》的责任编辑。

刘燕安负责本套丛书品牌及市场推广，同时他还是广州地区发行

负责哪位负责本套丛书的前期策划

刘庆负责全国发行

马怀宏是我们的编辑顾问，同时还负责第一辑的《江苏浙江》《云南》的编辑工作。

在这里我们得到很多专业人士关怀与帮助，在此，并表示由衷的谢意，他们是：著名旅行家宋小可、著名登山家曹俊、青年摄影师赵嘉、自助户外运动品牌倡导者王勇飞、资深户外，保险专家武力、攀岩专家徐晓明、户外与天气专家，西藏悠情，布鲁狼，北京大登山队队长陈勇等

► 我们的联系方式

http://www.chinu.com.cn　　http://www.gdtravel.com

责任编辑　020-87347112　87347550　gdtravel@public.gz.gd.cn

特约编辑　010-64039905　banji@chinu.com.cn

市　　场　010-64039905　shichang@chinu.com.cn

发　　行　010-64039905　faxing@chinu.com.cn

　　020-85569086　85548298

注　chinu　为藏语音译文专有名词

► **版式设计**　龙飞工作室

► **排版**　北京雅昌彩色印务有限公司

► **地图制作**　北京腾奇世纪文化发展有限责任公司

► **封面图片**　Imaging China

2009

给自助旅行者

独自去远方，去寻找梦想——倡导自助旅行

近年来，在中国广袤无垠的大地上，尤其是那些以前人们很少涉足的偏远省份和山区，开始出现这样一群人，他们独自或三五成群地来到这里，背上是十几公斤重的旅行包，他们完全不同于那些传统意义上的旅游者，他们通常年轻，友善，好奇，吃苦耐劳，为了环保随身带着垃圾袋。他们边走边看，边走边问，他们直接与当地人接触，捕捉那些在他们眼里陌生的，新鲜的，美好的事物，他们被称为"自助旅行者"。

自助旅行是一种很有新意的生活方式，甚至是价值观。对自助旅行者来说，它是一个自我实现和完成梦想的过程。"用自己的眼睛去发现，用自己的眼睛去寻找，旅行不是旅行本身，它是一个人的梦想"。以年轻人为主体的自助旅行行为，正在慢慢被人们所接受。

我想去，但我需要帮助——《藏羚羊自助旅行手册》的由来

在西方，自助旅游几乎是每一个年轻人的必修课，它不光是一种体味生命意义的方式，更是成长的必须，各地都有专门为自助旅行的年轻人设立的服务机构，旅行工具书更是品种繁多，信息详尽。而受各种条件和文化背景所限，中国的自助旅行服务系统还刚刚起步，阻碍人们自己出门旅游的主要原因之一是信息的匮乏。人们要实现一次自助旅行计划所需要的信息帮助非常迫切。网络和俱乐部已经并正在某种程度上起到一些作用，但一本完整和实用的工具书始终未能面市。

基于这样的现状和基础，2000年底，我们开始探讨和酝酿为中国的自助旅行者提供一系列旅行工具书的可能性。这个过程不可谓不艰难，我们发现要将一项仍未成型的东西系列化和标准化是一件非常非常艰难的事情，所有能够寻找到的资料几乎都是个性化的，而能够提供稿件的作者也往往风格迥异。

艰辛只为小小的梦想——团队让我们成功

经过将近一个月的思考，争论，终于在2000年1月初，我们《藏羚羊自助旅行手册》工作团队正式组建。同时一个工作计划雏形开始形成。编辑，作者，顾问是内容完善不可或缺的因素。作者都是中国资深的自助旅行者一在春节前后的一个多月里，他们重新走过自己熟悉的地方，在全国各地的偏远地域，负责亲自采集最新的一手信息。编辑则在后方就内文结构和所有所需的信息细节进行标准化研究。顾问都是随叫随到地帮助解决各种问题。不得不承认这是极具挑战性的工作。在艰难的工作进展中我们越来越体会到，团队精神是完成目标的唯一保障。

支撑我们的一是人家心目中的共同梦想一作为自助旅行者中的一员，我们的工作能够对像我们一样的朋友有所帮助。

变梦想为现实——如何成为一个合格的自助旅行者

自助旅行者的特征已经很清楚了，但在每一个具体的自助旅行计划中，还是要有很多应该值得注意的地方。

一个合格的自助旅行者首先要身体健康，我们建议那些准备上路的朋友首先要确认自己的健康状况，在旅途中生病可能是最大的危险了。然后，认真计划你的旅途，做一些必要的信息搜集和分析，根据自己的情况选择具体方式，例如找人搭伴，经费预算，路线安排，装备安排等。一切准备好以后，你就可以背起行囊一上路了。本书大部分介绍的目的地是一些未开发的地区，民风纯朴，你一般会得到很热情的招待，在路上重要的原则是保持尊重的心，当然还有很重要的一点也别忘了——注意安全。

其实，只要你怀着一颗热爱自然的心，拥有不怕困难，乐观执着的精神，不用花很多钱，也用不着吃很多苦，更不必有多么强壮的身体，只要一路细致安排，精心打算，就能体会外出旅行的无穷乐趣。

众人拾柴火焰高——坚决反对盗版

说到这里，我们不得不谈到版权的问题，在这套丛书出版之

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前，自助旅行出版市场面临这样的现状：一些已经出版的自助旅行书籍，未经作者允许擅自采用网上作品，使许多作品的版权受到严重侵害。我们都很清楚，网上自助旅行的攻略是背包客们出于互相帮助的目的撰写的，盗版不仅严重违背自助旅行的原则，也伤害了出版业的健康环境。

对于这个问题，郑重向广大读者承诺《藏羚羊自助旅行手册》所有文字图片均来自合法渠道，希望读者朋友共同监督。

之所以把这套丛书起名为藏羚羊，是因为都像藏羚羊一样热爱自由与生命的奔放。那是我们的理想，在高原和山间自由地栖息、奔跑，用自己的心灵去贴近自然。

关于内容更新

由于我们提供的各种使用信息时效性强，我们的手册将定期更新，欢迎任何自助旅行爱好者提供新的旅途信息，您只需按照本书提供的方式与我们联系，一经采用，我们将给您相应报酬。

地图目录

湖南湖北旅行交通图 …… 1

湖 南

长沙地区 …… 23

长沙地区旅行交通图 …… 26
长沙市城区图 …… 30
岳麓山景点示意图 …… 40
岳麓书院景点平面图 …… 42
岳阳市城区图 …… 47
君山景点平面图 …… 49
南岳大庙景点平面图 …… 52
衡山景点示意图 …… 53
韶山景点示意图 …… 58
大围山景点平面图 …… 63

湘南地区 …… 67

湘南旅行交通图 …… 68
郴州市城区图 …… 69
东江湖景点示意图 …… 72
宝山景点平面图 …… 74
九嶷山景点示意图 …… 87
舜皇山景点示意图 …… 90

湘西地区 …… 93

湘西地区旅行交通图 …… 94
凤凰县城区图 …… 105
武陵源景点示意图 …… 109

湖 北

鄂东地区 …… 130

武汉市城区图 …… 144
东湖景点示意图 …… 155
荆州古城景点平面图 …… 164
楚纪南故城景点平面图 …… 165

鄂西地区 …… 169

鄂西旅行交通图 …… 172
襄樊市城区图 …… 185
古隆中景点平面图 …… 187
武当山景点示意图 …… 189
宜昌市城区图 …… 192
神农架景点示意图 …… 200
神农架景点徒步示意图 …… 204
神农溪景点示意图 …… 209
格子河景点示意图 …… 211
长江三峡景点示意图 …… 214
小三峡景点示意图 …… 219

正文目录

湖 南

精彩湖南 …… 2

话说湖南 …… 4

历史 …… 4　政区 …… 6

地理 …… 5　人文 …… 6

气候 …… 5　民族 …… 7

出行指南 …… 8

最佳旅行季节 …… 8　语言 …… 15

到达与离开 …… 9　摄影 …… 16

区内交通 …… 10　装备 …… 17

住宿 …… 13　预算 …… 18

餐饮 …… 13　安全 …… 19

特产 …… 13　环保 …… 19

实用信息 …… 20

地图和图书 …… 20　银行和ATM …… 21

邮政 …… 20　媒体 …… 21

电信 …… 20　旅游投诉 …… 21

网吧 …… 21

长沙地区 …… 23

话说长沙 …… 24　天心阁 …… 44

出行指南 …… 26　其它景点 …… 44

实用信息 …… 37　岳阳 …… 46

岳麓山 …… 39　南岳衡山 …… 51

岳麓书院 …… 42　韶山 …… 58

橘子洲头 …… 43　大围山国家森林公园 …… 62

湖南省博物馆 …… 43　精彩湘南 …… 67

湘南地区 …… 67

话说湘南 …… 67　永州 …… 81

出行指南 …… 67　宁远九嶷山 …… 85

郴州 …… 68　舜皇山 …… 90

崀山 …… 74　双牌阳明山 …… 92

正文目录

湘西地区 93
精彩湘西 93
话说湘西 93
出行指南 93
吉首 95
凤凰 102
张家界 109
常德 114
怀化景点 117

湖 北

精彩湖北 120
话说湖北 122
历史 122
地理 122
气候 123
政区 123
人文 123
民族 124
出行指南 125
最佳旅行季节 125
到达与离开 125
区内交通 125
住宿 126
餐饮 126
特产 126
语言 126
装备 126
预算 127
安全 127
环保 127
实用信息 128
地图和图书 128
邮政 128
电信 128
网吧 128
银行和ATM 128
媒体 128
旅游投诉 129
鄂东地区 130
精彩鄂东 130
话说鄂东 131
出行指南 132
实用信息 150
黄鹤楼 152
古琴台 154
归元寺 154
东湖风景区 155
汉口老房子 157
其它景点 161
古都荆州 163
咸宁 166

鄂西地区 …… 163
精彩鄂西 …… 168
认识鄂西 …… 168
出行指南 …… 171
实用信息 …… 184
古城襄阳 …… 186
古隆中 …… 187
襄樊其它景点 …… 188
武当山 …… 188
三峡二坝 …… 192
葛洲坝 …… 193
三游洞 …… 193
当阳古三国景区 …… 194
宜昌其它景点 …… 195
神农架 …… 197
恩施 …… 205
利川 …… 206
三东 …… 207
宣恩桃子营 …… 211
建始朝阳观 …… 212
恩施其它景点 …… 213
长江三峡 …… 214

附录 …… 223
走之前，别忘了保险 …… 223
装备 …… 225
国际青年旅舍 …… 232
我们的经销商 …… 237
推荐旅游／户外网站 …… 251
推荐旅游相关杂志 …… 253

索引 …… 255


湖　南

精彩湖南

区号	0731
邮政编码	410000
区域面积	21.18 万平方千米
人口	6532 万
省会	长沙市

湖南，华中地区的一片绿叶，中国西部的大粮仓。这是一块充满浪漫主义和英雄主义的土地。在这块土地上行走，你可以在自然的鬼斧神工里，做一次捉迷藏的游戏；也可以循着文人骚客的足迹，寻访烽烟四起的动乱年代里可歌可泣的传奇。

让我们先到湘西看看原始秀美的自然风光和淳朴粗犷的民情吧——

我敢说张家界是中国最动人最壮观的盆景，囊括了中国山水之大成。

艾黎老人说："世界上最美的两座小城，一座是福建长汀，一座是湖南凤凰。"在沈从文的妙笔下，这座苗疆边城以淳朴的人性之美和纯净的自然风光打动了千千万万的人。

德夯，在苗语里的意思是"美丽的山谷"。从吉首到德夯的20千米山路，一路美景不断，真是动人的水乡长卷。

永顺县城也有很多可挖掘的东西。除了美丽的猛洞河，猛洞河15千米处的王村是一个古镇，别小看了它，秦汉时期酉阳城旧址就在这儿，电影芙蓉镇也是在这儿拍的。

芷江，这个名不见经传的小城，在1945年8月的一天忽然被全世界瞩目了。就是这个小城，集聚了众多军事意义——二战时期远东第二大盟军机场、国民党的中国陆军总司令部、湘西会战指挥中心、抗日战争受降纪念坊、受降旧址……

湘北作为厚重的历史文化沉淀地，最适合于寻古探幽了——

在历史文化名城长沙，你可以钻进古墓、博物馆；或者坐上一条船溯湘江而上；或者在故城旧址寻访曾经的繁华……毛泽东诗词中歌咏过的漫江碧透、百舸争流的湘江，层林尽染、万山红遍的岳麓山，中流击水，浪遏飞舟的橘子洲头，如今依然是长沙最动人的风景。

80年前，毛泽东就是从韶山走出去缔造了中国近代历史。毛主席故居保存得很好。从长沙到韶山的路上，一路还会经过很多名人的家：雷锋纪念馆、杨开慧纪念馆、彭德怀故居和刘少奇故居。

长沙北边没多远，就是岳阳了。“昔闻洞庭水，今上岳阳楼”，宋代范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的名句，让岳阳楼名扬天下。如果你对民居感兴趣，还可以到岳阳县的张谷英村去看看，那是我国目前保存最完整的，体现聚族而居的明清时期建设的古建筑群，号称“江南第一村”。

长沙往南没多远，是五岳独秀的南岳衡山，最高峰祝融峰海拔1290米，常年云雾缭绕，仙气飘飘。魏源的话概括得好：“恒山如行，岱山如坐，华山如立，嵩山如卧，唯有南岳独如飞”。

如果说湘西的风景像盆景，峻秀玲珑，那么湘南山区的风景就像屏风，雄伟险峻。

如果你是攀岩爱好者，一定会喜欢崀山。全国的攀岩基地就设在这里。四门起伏，惊险错落的水蚀岩体奇形怪状，与扶夷江秀丽和缓的风光相映成趣。

永州，古称零陵，因舜帝安葬于此而得名。这个地方在古代是很蛮荒偏僻的，成了皇帝贬谪臣子的好地方。正是那些被贬文人使这里出了名，当然最有名的要数柳宗元了，他的《永州八记》把永州写得令人艳羡，仿佛不是被贬受苦，而是度假找乐。唐代古文运动的代表元结，在离永州56千米的浯溪圈了块地，因地制宜，就地取材，搞了天然摩崖石刻群，是中国四大碑林之一。

“九嶷山上白云飞，帝子乘风下翠微。”一到九嶷山，你就会发现此言非虚。九嶷山下的白云真是波澜壮阔，气象万千！

需要全本请访问 www.ertongbook.com